



## 2月

4日(火) 東キャンパス  
6日(木) 西キャンパス  
13日(木) 西キャンパス  
25日(火) 東キャンパス  
27日(木) 西キャンパス

## 3月

17日(火) 東キャンパス  
19日(木) 西キャンパス

### 申し込み先

担任、またはカウンセリング担当の先生へ

カウンセリングルーム便り

# 泉が岡



No.7

令和2年2月3日  
宮城県塩釜高等学校

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーです。

今年の冬は例年と比べて暖かいので、とても過ごしやすいですね。スキーが好きな人にとっては、積雪が待ち遠しいのではないのでしょうか。私は積雪での運転で怖い思いをしたので、雪が降った時の運転はネガティブ感情(不安)になります。そのため、雪道を運転するときは車間距離をとって、かなり安全運転を心がけています。

今回みなさんにお伝えするのは、『ネガティブ感情の役割について』です。ネガティブ感情(心に抱えた嫌な感情)には、「怒り、不安、恐れ、悲しみ、嫉妬、嫌悪感等」があります。それを抱くと、「落ち込み、イライラ、モヤモヤ、ウツウツ等」を感じてしまいます。みなさんは、ネガティブ感情を「嫌なもの」と思っていないですか？落ち込んだり不安でいっぱいになると、「自分は弱くてダメな人間」と考えてしまう人がいるかもしれません。ネガティブ感情は自然に出てくるものなので、否定しないようにしましょう。そこで、「ネガティブ感情(嫌な感情)には役割がある」ということを知っておきましょう。

例えば、「怒り」を感じると不快になるので、傷ついた自分の心をケアする必要があります、と気づくことができます。「不安」は自分の安全が確保されていないということを教えてくれる感情なので、その原因となるものを取り除こうと考えることができます。「恐れ」は差し迫る危険を回避しようとしします。「悲しみ」は大事なものが得られない、喪失したものの大切さに気づくことができます。「嫉妬」は人との比較により、負けたと感じたり妬むという感情です。いい意味でモチベーションになったり、諦めることやこだわりを弱めることを学べます。「嫌悪感」は強い不快感を持つことで、不安と同じで警戒心から身の安全を守ろうとしします。このように、ネガティブ感情は『自分を守ってくれる感情』なので、大事にあつかいましょう。

気持ちが落ちつかないときの対処法として ①信頼できる友だちや大人に話す ②ノートに出来事・ネガティブ感情を本音で書き出す ③自分で感情をコントロールできるように、日頃から腹式呼吸(吐く息を長く)を身につける。他にもたくさんありますので、「もっと詳しく知りたい方」、他に「イライラ・モヤモヤ等で気持ちが晴れない方」は、気軽にカウンセリングルームを訪ねてください。

### 保護者の皆様へ

塩釜高校カウンセリング室では、生徒さんからの相談だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けしています。どうぞご利用ください。

#### ★時間・場所

東キャンパス 9:50~16:20 放送室(2階)  
西キャンパス 10:50~16:20 保健室内カウンセリングルーム

※実施時間・場所は変更になる場合があります。

★お問い合わせ先 (東) Tel 022-362-0188  
(西) Tel 022-362-1011

